



Mental Health First Aid

Eerste hulp bij psychische problemen


Catherine van Zelst
Nicole van Erp

Trimboscongres Een te gekke wijk
8 november 2017



Inhoud workshop

- Wat is MHFA?
- Het belang van MHFA
- Onderzoek naar MHFA
- De training
- Actieplan 'BLIZZ'
- MHFA toepassen: Film Peter & casus (oefening BLIZZ)
- Vragen



Wat is MHFA?

Een psycho-educatie programma om burgers (uit de algemene bevolking en specifieke groepen) beter in staat te stellen om psychische problemen bij anderen in de omgeving te herkennen, hen te benaderen en te verwijzen naar passende hulp.

- * oorzaken, risicofactoren * symptomen herkennen
- * welke hulp effectief * hoe en waar hulp inschakelen
- * vaardigheden om steun te bieden

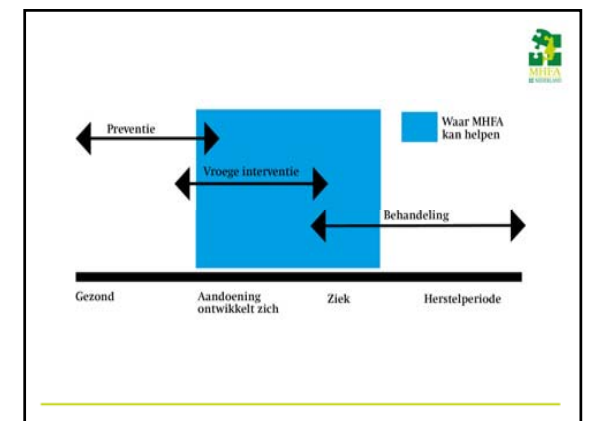
MHFA in Nederland






Waarom MHFA?

1. Psychische problemen komen vaak voor
2. Veel Nederlanders niet bekend met psychische problemen
3. Er is sprake van stigma en taboe
4. Veel mensen met psychische problemen zoeken te laat hulp
5. Professionele hulp is niet altijd direct beschikbaar



ONDERZOEK

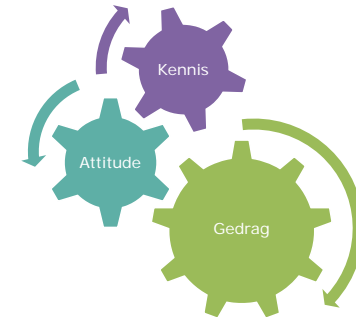
Effectieve interventie

MHFA

- vergroot de kennis van deelnemers met betrekking tot psychische gezondheid
- vermindert de negatieve attitudes, en
- vergroot hulpgedrag jegens personen met psychische gezondheidsproblemen.

-> Verandering in **kennis, attitude en (hulp)gedrag**

(Meta-analyse Hadlaczky, Hökby, Mkrtchian, Carli & Wasserman, 2014)



Kennis -> Mental Health Literacy

Definitie

Kennis en overtuigingen over psychische gezondheidsproblemen die helpen bij het herkennen, omgaan met, en voorkómen van deze problemen.

Vier domeinen

1. Inzicht psychische problematiek
2. Begrip aandoeningen en behandeling
3. Afnemend stigma
4. Verbetering hulpgedrag

(Jorm, 1997)

Attitude -> Normalisatie

Stigma

Mensen met psychische aandoeningen ervaren stigma bij familie (54%), in de relatie met burens (36%), bij sollicitaties en opleiding (68%), in persoonlijke relaties (56%) en in de ggz hulpverlening (58%) (Bron: Van Weeghel e.a., 2016)

Normalisatie

Psychische problemen zijn een vaak begrijpelijke reactie op, of een gevolg van, een unieke combinatie van omstandigheden en aanleg.

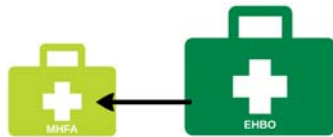
De boodschap is: kijk voorbij het etiket.

Gedrag -> Verminderen handelingsverlegenheid

Handelingsverlegenheid houdt in dat iemand niet handelt of weet te handelen ondanks dat er zorgen of signalen zijn dat iemand hulp nodig heeft.

Samengevat

- Vergroten kennis
- Tegengaan stigma
- Handelingsverlegenheid oplossen



TRAINING

MHFA-materiaal

- Handboek, PowerPoint, trainersinstructies
- Nationaal en internationaal onderzoek
- Delphi-studies
- Nederlandse bronnen (rapportages Trimbos-instituut, CBS, etc.)

Wat leer je tijdens de training?

- Kennis
- Attitude
- Vaardigheden
- 4 x 3 uur
- 12 tot 15 personen per groep
- BLIZZ staat centraal (het actieplan van MHFA)

BLIZZ

Benaderen, situatie inschatten en helpen bij mogelijke crisis

Luisteren zonder te oordelen

Informatie en ondersteuning aanbieden

Zoeken naar professionele hulp aanmoedigen

Zoeken naar andere ondersteuning aanmoedigen

(Engels: 'ALGEE')

Inhoud en opbouw training

Dagdeel 1

- Psychische aandoeningen
- MHFA
- Depressie

Dagdeel 3

- BLIZZ angst
- Crisis Paniekaanvallen
- Crisis Traumatische gebeurtenissen
- Psychose

Dagdeel 2

- BLIZZ depressie
- Crisis Suicide
- Crisis Zelfbeschadiging
- Angst

Dagdeel 4

- BLIZZ psychose
- Crisis ernstige psychotische toestand
- Middelengebruik



Dank voor uw aandacht!
www.mhfa.nl

Vragen?
